



健康檢查與健康管理

文・照片／吳明賢 繪圖／許明泉



戰國時代名醫扁鵲，家中三兄弟全是醫生。有一天魏文侯問扁鵲：三兄弟誰的醫術最高明？

觀念一：上醫醫未病，預防勝於治療

扁鵲回答：「大哥醫術最高明、二哥其次，我最差。就知名度而言，本人確實勝過兩位哥哥，但那是世人以為知名度等於醫術。其實大哥能夠在病人疾病未發之前，就防患未然地處理好他們的病，因為尚未發病也未有病痛，所以凡人不認為他醫術很好；而二哥則是在疾病剛發作時候，就及早治好病患的病，所以世人認為他是只能醫小病的普通醫生；至於我，總是到了病人很嚴重的時候，才展開治療，當人們看到我大張旗鼓地進行放血、針灸、用藥等醫療行為時，總是擊節稱讚，誤以為我醫術高明，虛名不脛而走，所以我在三兄弟中名氣最為響亮」。

扁鵲的大哥之所以讓大家不生病，靠的是病因預防，即是預防醫學所稱的初級預防；而二哥小露身手，疾病就痊癒，靠的是發病預防，也就是早期診斷，早期治療，屬次級預防；而他本人則要花費許多力氣才能讓病患恢復，做的是臨床預防，屬避免殘障的三級預防。

觀念二：健康檢查即是疾病篩檢

疾病，特別是大家所害怕的慢性病，如心血管疾病和癌症，並不是突然發生，往往在症狀出現前有所謂的症狀前期（如圖1），這一段尚未有症狀的時間，就是健康檢查介入的最佳時機。以表1的高血壓、冠心病、糖尿病而言，在出現症狀前的無症狀期，即可透過檢查發現並做進一步預防，而得以避免往後的腦中風、心肌梗塞和腎臟衰竭。因此健康檢查即是針對外表健康、無明顯症狀的人施予檢查，以便早期發現可能發生某種疾病之高危險群個案，並且提供適當預防和治療達到促進健康和延長壽命的目的。

疾病自然史



圖1：健檢介入的時間在症狀前期

表1：慢性病發生的症狀前期－高血壓、冠心病和糖尿病

疾病	無症狀	有症狀	嚴重事件
高血壓	量血壓上升	頭痛	腦中風
冠心病	三高血症 抽煙 壓力	心絞痛	心肌梗塞
糖尿病	肥胖 血糖上升	口乾/多吃/多尿	心臟衰竭 腎臟衰竭 癌症

觀念三：不是所有疾病都適合篩檢，檢查的價格未必等同價值

必須要符合對民眾健康造成衝擊，有適當工具在無症狀時早期偵測出疾病，且有治療足以改變預後等三項要件，才是適合做篩檢的疾病。因此有些癌症雖然嚴重，卻因無適當篩檢工具，而難以從健檢發現；反之有些遺傳體質和疾病雖可篩檢，但因無治療和預防方法，也不適合包含在健檢項目中。而有價值的健康檢查必須要在沒有症狀時就找出疾病，例如早期癌；並且治療後可預防死亡或殘障，例如高血壓和糖尿病。就檢查而言，每種方法都必需考慮檢查的敏感度、特異度、陽性預測率和陰性預測率。最適合做篩檢的檢查，必須要敏感度高到可以早期偵測疾病（避免有病當做沒病的偽陰性），也要特異度高到可減少沒病當做有病的偽陽性，並且最好受檢者的接受度也高的非侵襲性檢查。由於檢查的項目及種類琳瑯滿目，讓人摸不著頭緒，因此有所謂的套裝健檢。市面上的健檢套餐的價格差異很大，從陽春麵型到昂貴的牛肉麵型皆有，但並不是愈貴的檢查愈有價值，例如想早期發現胃腸道癌症不需要做昂貴的全身正子掃描，而是要做胃鏡和大腸鏡檢查。

觀念四：“個人化”是最好的健檢模式

每個受檢者的狀況不同，每種疾病的特性不同，無法以一種固定模式來篩檢出所有可能的問題，因此針對個人量身訂製的“個人化”檢查，才是最佳選擇。而如何個人化，則要取決受



檢者是否有特殊的遺傳體質及家族史、個人是否已有某些疾病或不良生活習慣等高風險因子。當然若完全沒有不適症狀，則只能根據個人不同需求而選擇套裝健檢。

觀念五：光做檢查是不會健康的，必須要進一步治療與健康管理才能促進健康

很多人熱衷於做檢查，卻不想花時間和力氣改善自己的不良生活習慣，甚至只要郵寄報告結果。其實很多報告病人自己都看不懂，必須要進一步醫師解說，而且醫師可提出良好的複檢、生活習慣改變及預防治療的建議。

健檢常見迷思

往往媒體一報導某名人得到什麼病，就會有不少民眾心血來潮要做總檢查。其實並沒有檢查可保證受檢者萬無一失，重要的是反省自己生活型態是否符合健康標準。另外，因健保的成功，很多民眾認為健保什麼都保，連健檢應該也包括在內，因此也要求醫師做一大堆檢查，其實健保提供的健檢是有項目和條件限制的。而有一些已經出現明顯症狀，甚至明明已有嚴重疾病的病人，應該盡早就醫而非到健檢中心做檢查。（本專欄策畫／臺大醫院骨科江清泉醫師）



吳明賢小檔案

學經歷：臺灣大學醫學系畢業（1989），臨床醫學研究所博士（1998）。分別於馬偕醫院及臺大醫院擔任內科住院醫師，1994任臺大醫院內科總住院醫師，1995升任內科主任醫師迄今。1998獲聘一般醫學科助理教授，2001升任副教授，2002-2004任臺大公館分院內視鏡超音波主任。曾任中華民國消化系醫學會副秘書長（1997-2000）、臺灣醫學會執行秘書（1998-2001）。

現 職：臺大醫院內科部主治醫師、健康管理中心主任，臺大醫學院醫學系特聘教授、研發分處副主任、一般醫學科主任，以及臺灣內科醫學會秘書長、臺灣大腸直腸醫學會常務理事、臺灣消化系醫學會理事。

獲 獎：臺灣大學特聘教授（2012）、國科會傑出研究獎（2011）、臺大醫學院青杏醫學獎（2008）、Emerging Leader, APDW（2008）、臺大醫院傑出研究獎（2008）及國科會吳大猷先生紀念獎（2003）等。

專 長：一般內科學、腸胃學、分子生物學

著 作：學術論著250餘篇，專書有《胃何不輪轉－淺談功能性腸胃障礙》、《胃何不舒服－談談胃癌》、《身體警訊與生活習慣病》等。